

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR LITORAL

JESSICA MATTOS DOS SANTOS

O BROTAR DA EXPERIÊNCIA
CORPO, ARTE E ESPIRITUALIDADE

MATINHOS
2016

JESSICA MATTOS DOS SANTOS

O BROTAR DA EXPERIÊNCIA
CORPO, ARTE E ESPIRITUALIDADE

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção de grau de Licenciado em Artes, do curso de Graduação em Licenciatura em Artes, pela Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral.

Orientadora: Profª Drª Gisele Kliemann

MATINHOS

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

JESSICA MATTOS DOS SANTOS

O BROTAR DA EXPERIÊNCIA
CORPO, ARTE E ESPIRITUALIDADE

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciada em Artes no curso de graduação em Licenciatura em Artes, pela seguinte banca examinadora:

Profª Drª Gisele Kliemann

Orientadora – Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral

Profª Drª Carla Beatriz Franco Ruschmann

Orientadora – Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral

Profª Drª Luciana Ferreira

Orientadora – Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral

Matinhos, 28 de outubro de 2016.

O BROTAR DA EXPERIÊNCIA: CORPO, ARTE E ESPIRITUALIDADE

Jessica Mattos dos Santos¹

RESUMO

O presente artigo tem como propósito investigar a percepção corporal enquanto processo de autoconhecimento. O relato parte de uma experiência individual dentro da prática de meditação *Vipassana* e na obra performática *Brotar*. Através dessas duas vivências realizadas em momentos e movimentos diferentes, buscou-se a construção de um diálogo em torno da relação mente e corpo a partir da perspectiva da arte e espiritualidade no corpo. Com base teórica alicerçada na poesia de Maria do Barro, no olhar do teólogo Leonardo Boff, no estudo sobre a arte performática retratada por Glusberg e Zumthor, na ligação psique-corpo organizada por Elisabeth Zimmermann, tratada por Jung, Keleman, Lowen, Volpi, o universo esotérico de Yogakrisnanda e Trigueirinho, o budismo por Tulku e Govinda, os cientistas Fritjof Capra, Nogare e na observação de William Hart e Goenka em *Vipassana*, e na percepção do sensível por Merleau-Ponty, colocam-se questionamentos acerca da relação corpo-mente.

Palavras-Chave: Arte, Corpo, Espiritualidade.

RESUMEN

Esta comunicación tiene como objetivo investigar la percepción del cuerpo como proceso de auto. El relato de una experiencia individual dentro de la práctica de la meditación *Vipassana* y el trabajo performativo del *Brotar*. A través de estas dos experiencias llevadas a cabo en diferentes tiempos y movimientos, trató de establecer un diálogo sobre la relación entre la mente y el cuerpo desde la perspectiva del arte y la espiritualidad en el cuerpo. Con base teórica enraizada en la poesía de Maria do Barro, a los ojos del teólogo Leonardo Boff, el estudio del arte de acción retratada por Glusberg y Zumthor, la conexión psique-cuerpo organizado por Elisabeth Zimmermann, tratada por Jung, Keleman, Lowen, Volpi, el universo esotérico de Yogakrisnanda y Trigueirinho, el budismo por Tulku y Govinda, los científicos Fritjof Capra, Nogare y viendo William Hart y Goenka en *Vipassana*, y la percepción de lo sensible por Merleau-Ponty, se colocan preguntas sobre la relación mente-cuerpo.

Palabras llave: Cuerpo, Arte, Espiritualidad.

¹Acadêmica do Curso de Licenciatura de Artes

Quando se vivencia a verdade daquilo que se buscou por tanto tempo, caem as crenças: a partir de então, sabe-se.

Netto (Trigueirinho)

INTRODUÇÃO

A semente da experiência brota do cultivo, do cuidado, da observação e da atenção que manifestamos nas ações da vida. Realizar esse trabalho levou tempo e sua maturação não foi de imediato. Assim como as estações do ano tem seu tempo, cada ciclo se renova no seu devido momento. “O tempo permite que as coisas aconteçam; ele, o fluxo dos eventos, o desdobrar da experiência. O tempo nos dá a oportunidade preciosa de viver, de nos desenvolvermos, de crescer e também de apreciar a nossa natureza interior” (TULKU, 1989, p.124).

A sensibilização pelo contato com o corpo começou a ficar latente quando me deparei com as práticas corporais realizadas no espaço acadêmico. As sensações agradáveis, físicas e mentais despertadas, me fizeram refletir sobre a importância e o quão maravilhoso é conhecer-se através do contato com o próprio corpo. Na visão de Zimmermann (2009, pg. 163), “o corpo é onde moramos, e quanto mais à vontade nos situarmos nesse espaço, tanto mais real e plena se torna a consciência de nossa existência, aqui e agora”.

Em setembro de 2015 participei do Curso de Extensão “Escrituras da Pele – Transcrições Artísticas”, ministrada pela docente Sandra Martínez Rossi da Universidad de Málaga da Espanha, em parceria com a educadora Carla Beatriz Franco Ruschmann, do curso de Licenciatura em Artes da UFPR – Setor Litoral em Matinhos, Paraná. A proposta visava estimular a experimentação e produção artísticas dos participantes no próprio corpo por meio da linguagem visual. Dessa motivação, em plena estação da primavera, nasceu “BROTAR”, uma obra performática que buscou refletir, por meio da sensibilização corpórea, o elo entre a Ecologia e a Natureza Humana – ambos interligados e pertencentes ao mesmo círculo: a organicidade fecunda presente na vida do Planeta Terra.

Por performance arte², subentende-se que entre os princípios básicos está a está a transformação do artista na sua própria obra, ou em sujeito e objeto de sua arte, usando-se do corpo para investigar, criar e materializar a ação. De forma ritualizada, o corpo ganha evidência e comunica através dos movimentos e dos sentidos; e o artista, mostra seu próprio corpo numa atitude de reencontro consigo mesmo (Glusberg, 2013).

Passado algum tempo após a realização da performance artística “Brotar”, inquietações internas ligadas à espiritualidade começaram a ficar latentes. Motivada por indicações de amigos, viajei até a cidade de Miguel Pereira (região serrana do Rio de Janeiro) para participar de um curso de Meditação *Vipassana*³ durante um período de dez dias no centro Dhamma Santi⁴, localizado em meio a vasta natureza montanhosa e verdejante. Na meditação, semeia-se os ensinamentos proferidos por Sidarta Gautama, o Buda. Esta técnica milenar busca mostrar o caminho do equilíbrio entre a mente e o corpo por meio da auto-observação meditativa. Ao retornar de viagem percebi que o diálogo entre as duas vivências poderia acontecer de forma a trazer o corpo para o foco do estudo.

Numa ordem inversa à cronológica, começarei falando sobre a meditação Vipassana pelo simples fato dela ter inspirado a realização desse trabalho. Em seguida, trago a experiência do Brotar relatando a percepção do corpo como objeto de estudo da prática artística.

Durante esse processo de investigação, desvincular arte e espiritualidade era algo inviável. Visto que nascer é amplamente espiritual e buscar pelo sentido da vida sem a arte é o mesmo que não respirar, busco retratar nas palavras o pensamento reflexivo em torno desses assuntos que se encontram, tendo como eixo de pesquisa o processo corporal dessas vivências, unindo Arte, Corpo e Espiritualidade.

Portanto, o trabalho discorre sobre o corpo, que pela experiência vivenciada tanto na obra “*Brotar*” quanto na prática de *Vipassana*, trouxe uma reflexão fecunda sobre a vida.

²Performance arte. Na década de 1960 a *performance art* ou *performance artística* surge como uma modalidade de manifestação artística interdisciplinar que – assim como o happening – pode combinar teatro, música, poesia, ou vídeo, com ou sem público. (Wikipédia 19/03/17).

³*Vipassanā* significa percepção que permite tomada de consciência ou *insight*, em *pāli*, língua antiga da Índia. (HART, 1987, p.14)

⁴<http://www.santi.dhamma.org/>. (21/03/2017)

MEDITAÇÃO VIPASSANA

DHAMMA – A ARTE DE VIVER

Percorrer a origem da Meditação *Vipassana* é datá-la há mais de 2.500 anos. Redescobrimos-a, Sidarta Gautama – o Buda –, atingiu a iluminação. *Vipassana* nasceu na Índia e nela própria se perdeu. A ancestralidade presente na prática fez com que essa técnica se mantivesse em sua forma original na antiga *Birmânia* por sucessões de mestres até os dias de hoje. *Shri Satya Narayan Goenka*⁵ foi o último dos mestres a aprender e difundir a meditação, levando-a novamente para Índia em 1969.

Ensinada tanto no oriente quanto no ocidente, esta técnica é concedida por meio de cursos em centros especializados para as pessoas interessadas (independentemente de sua fé, crença ou religião). O curso o qual vivenciei acontece num período de dez dias em abstenção de qualquer atrativo seja ele físico, verbal, visual ou material, tendo como base o *Dhamma* – o caminho para libertação da mente. Proferida por Buda, a compreensão do *Dhamma*⁶ aliada a técnica *Vipassana* se absorve e se dilui na prática cotidiana da vida. O método visa alinhar mente e corpo de maneira a trazer o equilíbrio por meio da experiência concreta, presente no aqui e agora. *Vipassana*, para HART, (1987, p.14) “é a essência do ensinamento do Buda, a experiência real das verdades das quais falou”.

O caminho na visão budista é o equilíbrio, e esse equilíbrio só é atingindo quando mente e corpo se harmonizam internamente. “O corpo é por assim dizer o palco situado entre o céu e a terra, no qual se encena o drama anímico cósmico” (GOVINDA, 1966, p. 173). No equilíbrio encontra-se a chave para a compreensão da sabedoria essencial, nos capacitando a libertar-nos dos condicionamentos criados pela mente. “Tudo o que estiver do lado de fora estará sempre distante de nós. Só dentro de nós podemos ter a experiência efetiva, direta, viva da realidade” (HART, 1987, p.110).

O contato com *Vipassana* desperta o sentido da mente e do corpo. Pelas

⁵Sr, Goenka foi um dos poucos guias espirituais indianos respeitados tanto na Índia como no Ocidente. Entretanto, ele nunca procurou fazer publicidade, preferindo confiar na divulgação boca a boca para expandir o interesse por *Vipassana*; sempre enfatizou ser mais importante a prática da meditação do que a mera literatura sobre a meditação. (HART, 1987, p.09).

⁶*Dhamma* – Fenômeno; objeto da mente; natureza; lei natural; lei da libertação; ensinamento de um ser iluminado. *Dhammānupassanā* – Observação dos conteúdos da mente. (HART, 1987, p.189).

sensações físicas e mentais, a percepção em torno da realidade experimentada toma forma e traz a consciência para a realidade concreta. Para desenvolver essa consciência das sensações, sejam elas agradáveis ou desagradáveis, é necessário observar sem reagir, de modo a deixar o fluxo livre percorrer por todo o corpo. “No silêncio a observação então transforma-se em contemplação, ou seja, não é uma observação fria e distante, mas uma percepção que interage com o que é percebido” (ALMEIDA, 2009, pg. 20-21).

Nos três primeiros dias da meditação é experimentado *Anapana*⁷, em que o meditador instrui o participante a direcionar a atenção para a respiração, de maneira a fazê-lo perceber o ar que entra e o ar que sai das narinas de forma natural, sem modificar sua intensidade. Aos participantes, cabe observar, momento a momento, mantendo o quanto possível a atenção sem perder o foco.

Na minha experiência prática, percebi que na medida em que a mente se distraía, desviava a atenção da respiração. Dores despontavam por toda parte, fazendo com que os membros do corpo cansado pedissem por movimento e mudança de posição de tempo em tempo. O desconforto gerado pelas dores físicas provocava desgaste energético, o que se refletia em esgotamento mental ao término de cada sessão. Era evidente: a mente não compreendia, e reagia. O presente não se estabelecia. Vagar entre passado e futuro e projeções surreais era inevitável. A concentração na respiração era o objetivo. O apego às sensações desagradáveis geradas pelo desconforto físico no decorrer da prática gerava sofrimento ao corpo material, e, na medida em que foco se direcionava de forma negativa para as dores, bloqueios surgiam, dificultando os processos do corpo físico, etérico, emocional e mental.

Na meditação, segundo os ensinamentos de *Goenka*, ao compreendermos que não somos esse corpo e que essa mesma morada é apenas um empréstimo para nossa existência terrena se diluir em aprendizados, a observação na prática de *Vipassana* nos leva a penetrar nas raízes dos desapontamentos gerados pela mente. E ao diluirmos o apego, o sofrimento deixa de ganhar força. Goenka, em seu artigo sobre “A Importância da auto-observação”, diz:

Todo este agregado-corpo é “eu”? É “meu”? É “minha alma”? Devemos

⁷*Ānāpāna* – Respiração. *Ānāpāna-sati*; Consciência da respiração. (HART, 1987, p. 187)

compreender isto no nível da experiência. Desde nossa infância, temos ouvido que este corpo é mortal, impermanente, transitório. Como pode ser “eu”? Como pode ser “meu”? Como pode ser “minha alma”? Aceitamos porque existem camadas de condicionamentos desta crença no intelecto. Temos ouvido e aceitado desde nossa infância que o corpo é diferente, a alma é diferente. Mas esta é a verdade? Temos de compreender a verdade no nível da experiência. Da mesma maneira, chamamos o agregado-mente de “eu” e de “meu”. Isto é realmente “eu”? Isto é realmente “meu”? Isto é realmente “minha alma”? Baseados no que quer que tenhamos escutado desde nossa infância, repetimos, “esta mente é impermanente, é efêmera, é transitória. Como isto pode ser “eu”? Como isto pode ser “meu”? Como pode isto ser “minha alma”? ” Trata-se de uma crença, se não for um conhecimento baseado na nossa experiência de fato. Temos de conquistar completa compreensão do corpo, da mente e dos estados mentais no plano da experiência direta. (GOENKA, 2000, p.1)

Adentrando os ensinamentos da meditação *Vipassana* ao longo do curso, compreende-se que a percepção consciente (*insigth*) da natureza da realidade se adquire no contato direto da auto-observação sentida e experimentada no corpo. Na prática pude perceber que quando essa consciência ficava evidente, o sofrimento ou qualquer outro desconformo corporal (provocada pela mente e que viesse a se manifestar) tornavam-se passageiros. Pois a impermanência é mutável, e nada se mantém estático.

Ao quarto dia do processo é aplicada a técnica de *Vipassana*. Para além da respiração, agora incluíam-se a observação das sensações. Fazer qualquer movimento no período de uma hora devia ser restrito e qualquer sensação que surgisse, sendo agradável ou não, observada sem reação. Percebo que a mente sabota, as raízes do apego despontam, o ego ludibriado tenta de todas as formas tirar o foco, e dores intensas aparecem no meu joelho esquerdo. O apego a dor era mais intenso que a vontade de se manter “equânime”⁸. Analisando sua própria natureza, Buda descobriu que o apego se desenvolve por causa do fluxo das reações. Nas palavras de HART:

A mente reage constantemente e a cada reação dá ímpeto ao fluxo da consciência, de forma que continue no momento seguinte. Quanto mais forte a reação, maior o ímpeto que provoca. A ligeira reação de um momento sustenta o fluxo da consciência apenas por um momento. Mas, se aquela reação momentânea de agrado ou de desagrado se intensifica ao ponto de virar cobiça ou aversão, ganha força e sustenta o fluxo da

⁸É aquilo que possui ou demonstra tranquilidade, moderação, serenidade. A palavra mais escutada durante a prática de Meditação Vipassana.

consciência por muitos momentos, por minutos, por horas. Se a reação de avidez ou aversão se intensifica ainda mais, vai sustentar o fluxo por dias, por meses, talvez por anos. E, se pela vida afora, continuarmos a repetir e a intensificar certas reações, estas desenvolvem uma força suficiente para sustentar o fluxo da consciência não só de momento para outro, de um dia para o próximo, de um ano para o outro, mas de uma vida para próxima. (Ibid., p.59-60).

A consciência, como receptora da mente, registra. Reações físicas e mentais se manifestam. Nos seis primeiros dias os apegos às dores corporais intensificam-se, criando uma visão negativa acerca da experiência. A cada reação, um bloqueio corpóreo. O desgaste mental/físico provocado durante o processo desperta a vontade de desistir.

No sétimo dia a percepção começa a reconhecer tudo aquilo que é percebido pela consciência. O foco na respiração normaliza as tensões e aos poucos sinto meu corpo limpar todas as impurezas absorvidas ao longo daqueles dias. O corpo relaxa desfazendo o apego das dores físicas e uma leve sensação de plenitude se estabelece. O fluxo livre começa a percorrer por dentro das veias, a pulsação das batidas do coração evidencia uma leve transformação acontecendo. Após o sétimo dia, tudo retorna. Dores pelo corpo, impaciência, distração. Tento não perder o foco várias vezes. A instabilidade do temperamento demonstra a transmutação constante no organismo vivo.

Na medida em que corpo começa a sentir as sutilezas existentes em cada movimento, modifica-se a percepção, fazendo com que o padrão mental antes estabelecido se desconfigure. Abrem-se possibilidades. Visões e sensações desabroçam. Identifiquei que os apegos às sensações negativas impediam de ver o outro lado da experiência de forma positiva. A impermanência citada durante todos aqueles dias começa a ser compreendida na prática e sensações agradáveis surgem. De acordo com Hart (1987, p.39), “A cada momento, algo de novo surge como um produto do passado, para ser substituído por algo novo no momento seguinte.

IMAGEM 01 – REGISTRO APÓS MEDITAÇÃO VIPASSANA (RJ)



FONTE: MATTOS, (2016)

O sentido de totalidade ganha destaque a partir do momento que a mente dualística percebe não ser apenas uma parte a responsável pelo sofrimento ou alegria, mas sim um conjunto, que interfere na percepção e compreensão desse corpo em constante construção e desconstrução na busca pelo autoconhecimento. Na visão de CAPRA (1989, p.95), “transmutação e mudança são características essenciais da natureza”. Para JUNG:

Na medida em que a totalidade se compõe tanto de conteúdos conscientes quanto conteúdos inconscientes for um postulado, seu conceito é *transcendente*, porque pressupõe, com base na experiência, a existência de fatores inconscientes e caracteriza, assim, uma entidade que só pode ser descrita em parte e que, de outra parte, continua irreconhecível e dimensionável. (JUNG, 2009, p. 902).

Negar uma identidade contínua dentro de nós é se fechar para as mudanças que acontecem a todo o instante dentro e fora do corpo e que se modifica a cada

experiência. Não existe uma identidade fixa. Cada movimento, seja bom ou ruim, nos direciona para algo que está por vir. Não existe um “ser” real, somente um fluxo contínuo, um processo de vir a ser. É a lei da vida. Quando compreendemos essa mutação, o processo pelos quais passamos torna-se menos denso, de modo que aproveitamos de forma plena e presente.

Percebo que essa experiência possibilitou despertar uma parte do Ser que habita em mim. Através da observação sincera, meticulosa e interiorizada, notei a espiritualidade aflorar os sentidos e ir ao encontro com o *self*⁹. No silêncio, sensações surgiram, mostrando-me o devir da vida.

O BROTAR DA EXPERIÊNCIA

CORPO, ARTE E ESPIRITUALIDADE NO PROCESSO CRIATIVO

O meu trabalho é arte. Arte que tem gosto de barro e cheiro de terra molhada! O meu trabalho é feito com a alma; tem raízes profundas, firmadas no chão-barro, renascimento que prossegue rumo à ressurreição das cinzas-pó... testemunhas do processo evolutivo nos ciclos da vida. O meu trabalho não tem corpo e nem forma, é mensagem viva dos que vão comigo no jogo da caminhada em busca da Arte!

Maria do Barro

A vida ávida feita à luz que se reflete movimenta, dança com o sopro suave do vento. Amacia a terra e o momento presente pede: se conectar. Atenta à respiração, aquece, esfria, provoca calafrios. Turbulências e calmarias.

Foi no início da estação primaveril, ainda tímida, absorta pelos ventos cálidos, resquícios de um inverno passado, que as primeiras experimentações aconteceram. Ainda nas mediações da universidade, mãos e pés experimentaram sensações táteis que se corporificavam entre as folhas ásperas. Cinzas-pós queimadas pelas madeiras das fogueiras adormecidas dançavam ao som do movimento com os pés.

⁹O si-mesmo, como conceito empírico, designa o âmbito total de todos os fenômenos psíquicos no homem. Expressa a unidade e a totalidade da personagem global. (JUNG, 2009, p. 902).

Os olhos cerrados davam vez a audição que buscava escutar os sons camuflados da alma. Nesse Espaço, chamado Vida, as mãos da amiga Ariani Alencar registravam cada movimento com a intenção de capturar o processo que se tornava criativo, intuitivo e voraz.

Nosso corpo é uma potência vidente e motriz que vê porque se move e se move porque vê. Mas por que há transubstanciação entre nosso corpo e o mundo? Porque ambos são *carne*, entrelaçamento do *espírito selvagem* e do *ser bruto*. Nós e o mundo somos feitos do mesmo estofado e entre ele e nós há transativismo, entrecruzamento, acasalamento, quiasma. (CHAUI,2002, p. 277).

A obra, que foi desenvolvida no curto período de uma semana, contou com a colaboração de algumas pessoas amigas e outras que naquele dado momento se puseram próximas e dispostas a ajudar na concretização do "Brotar". Dentre elas, recebi apoio na cenografia (Inácio Chile), figurino (Tatiana Sol), fotografia (Lígia Storalli e Vitor Schlenker). A concepção buscou retratar o elo entre a ecologia e a natureza humana utilizando-se do corpo em comunicação com as plantas e demais elementos como a terra, água, folhas, flores, serragem e outros de maneira a demonstrar a relação existente entre nós, vindo de uma mesma nascente e potência que é a vida.

Por acreditar numa ligação indivisível existente na matéria e para além dela com outras formas de vida, busquei nas sensações e movimentos espontâneos do corpo transmitir essa intuição que carrego comigo, vinda de uma ancestralidade além dessa vida.

Nascer é BROSTAR. O discurso do corpo na arte expressa e modifica. Busca sentir nos movimentos sua potencialidade máxima na criação artística. "A obra de arte é existência, isto é, o poder humano para transcender a facticidade nua de uma situação dada, conferindo-lhe um sentido que, sem a obra, ela não possuiria". (Chauí, 2002). Na experimentação corpórea surge a vontade de conhecer o corpo para além da produção artística. Faz-se necessária e essencial a própria vida. Desse devir surge o contato com o laço que nos torna uno na espiritualidade¹⁰

¹⁰Espiritualidade é um estado de consciência; é reconhecer em si a Vida, e a mesma Vida em tudo e

Descrever as sensações adquiridas ao longo do processo de criação e materialização da obra artística é indescritível. Relembrar é sentir o nascimento florescer novamente. Ao se colocar como uma minúscula parte da vida que almeja brotar, o corpo ganha outro significado, dimensionando o existir para além do humano. É na presença das folhas que permeiam e camuflam a semente que a leveza se manifesta. A tranquilidade se corporifica e a naturalidade da vida começa a despontar cores, anunciando a chegada de um novo ciclo. A pulsação dada através da respiração anuncia o presente. Para Lowen (1990, p.58), “conhecer a espiritualidade do corpo não depende do que se faz, mas sim de sentir uma força interior que é maior do que nosso eu consciente. ”

É na arte e pela arte que o germe da vida se potencializa, andando no contra fluxo das classificações. Na arte, a poética ganha força e se manifesta. A imaginação e a livre expressão dialogam com o meio e o seu entorno. Redefine sua importância pela experimentação que modifica e ganha sentido a cada descoberta, trazendo para si a importância da consciência que se corporifica.

A arte corporal, seja em performance, em documentação, em vídeo ou em fotografia é arte que reflete os primórdios da arte. Tal arte é uma arte ancestral, de uma época onde não havia cultura onde a arte pudesse florescer. Antes do homem tomar consciência da arte, ele tomou consciência de si próprio. A autoconsciência é, então, a primeira arte. É uma arte entre a respiração e a consciência. (GLUSBERG, 2009, p.143).

Meu corpo sou eu? Para Zumtor (2007, p. 23), “Meu corpo é a materialização daquilo que me é próprio, realidade vivida e que determina minha relação com o mundo”. Na perspectiva da Psicologia do Corpo por Keleman:

O corpo que você tem é o corpo que você vive. Nosso sentimento e nossa capacidade de resposta moldam nossas vidas. Formamos nosso self corporal ao mesmo tempo em que moldamos a nossa própria realidade. Nosso viver corporal molda a nossa própria realidade. Nosso viver corporal molda a nossa existência. (KELEMAN, 1981, p. 15).

O mover-se, o sentir, o pulsar e o vibrar de cada membro físico suscita questionamentos sobre o corpo presente. Corpo que intui e que ao receber

estímulos externos acaba por provocar inquietações internas da própria existência. Tanto o consciente quanto o inconsciente determinam como devemos agir, quais objetivos devemos alcançar, quais percepções são importantes para nós. Mas o corpo

possui uma memória mais antiga e mais ampla, pois conserva o registro de fatos que não estão mais presentes em nível consciente. Essa memória vai além da história individual e possibilita clareza e certeza nos comportamentos corporais especificamente humanos (ZIMMERMANN, 2009, pg. 168-169).

IMAGEM 02 - BROTAR



FONTE: MATTOS, (2015)

É nessa memória ancestral que o anseio em se tornar uno com a terra, com as raízes que ligam a vida humana aos vegetais, minerais, animais, seres orgânicos que vibram e sentem, tornou-se objetivo de um estudo corporal artisticamente materializado. Pela poética dos movimentos, sensações trouxeram lembranças imemoráveis da comunhão com a natureza, dando sentido à busca pela ligação presente na ação performática.

No processo do *Brotar*, corpo, terra, folhas, flores, água, vento e tudo o que compõe o cosmo¹¹ se interligaram. E mesmo não possuindo muita experiência na prática corporal dentro do fazer artístico, a espontaneidade do gesto resgatou a ligação como elo já existente muito antes dessa vida. Por outro lado, o corpo também manifestou rigidez, e então movimentos leves mesclaram-se com a densidade de um corpo que se desconhecia no físico.

A densidade percebida no processo de gestação do *Brotar* mostrava um corpo despreparado, carregado de “sintomas” que ao longo do tempo gerou acúmulos, tensões, medos, bloqueios e anseios que impediam, por um dado momento, o fluxo de circular pelo corpo. No início do ato, a sensação era de peso, equiparado a uma pedra pesada; a respiração, rápida e ofegante e os movimentos corporais, duros e inflexíveis. Porém, na medida em que os pés iam sentindo o toque brando da terra molhada – a leveza das folhas acariciando a pele, o cantar dos passarinhos a ressoar nos ouvidos –, nutria a vontade de querer expressar e expandir o corpo e sentir sua potencialidade máxima.

O Movimento Expressivo através da movimentação espontânea e da observação isenta de expectativas formais proporciona uma conscientização do corpo no seu aspecto mais básico e fundamental: respiração, circulação sanguínea, batimentos cardíacos, qualidade do tônus muscular, sensações cutâneas, articulares, viscerais, etc. A vivência do corpo nessa dimensão somática se alia frequentemente a imagens da natureza externa, tais como: árvore, flores, paisagens as mais diversas e também à representação de animais os mais variados. É como se, aos poucos, o corpo fosse revelando sua realidade e sua força instintiva, a qual está sempre em transformação: um dia um jardim florido, noutro um deserto árido; hoje uma leveza de pássaro, amanhã um pesado elefante. (ALMEIDA, 2009, pg. 31).

A conexão estabelecida pelo contato direto com os elementos aos poucos normalizou a respiração e uma leveza começou a percorrer por dentro do corpo num estado meditativo. Com os olhos fechados, em contemplação ativa, os movimentos agora leves e fluídos traziam a certeza de uma ligação mais profunda com a natureza. Era como se eu estivesse retornando ao lar; e, neste momento, a gratidão adentrou o meu Ser. A sensação de plenitude trouxe consigo a importância do respeito pela vida, como via sagrada do fio condutor que nos liga. O encontro com a

¹¹O cosmo é visto como uma realidade inseparável – para sempre em movimento, vivo, orgânico: espiritual e material, simultaneamente. (CAPRA, 1989, p. 27)

unicidade¹² voltou-se para o próprio íntimo.

As raízes nos levam ao mundo dos instintos, nossa ligação com a terra, ao mundo do inconsciente somático, que em última instância nos conecta com a base de tudo que é vivo. Permitir o corpo se entregar a essa dimensão implica em desenvolver uma confiança nas próprias raízes instintivas e experienciar o relaxamento dessa entrega, como o bebê no colo da mãe. (ALMEIDA, 2009, pg. 31).

Nascimento após nascimento, cicatrizes da ancestralidade ganham força na bagagem da existência. Raízes relembram a importância da firmeza e da responsabilidade que é viver e quão dispomos de nossa essência para contribuir nessa unidade com a vida. Isso leva a maturidade anunciar sua verticalidade sagrada rumo à transcendência, e essa unidade se traduz nas palavras de Boff ao dizer:

Somos parte e parcela da Terra. Viemos dela. Somos produto de sua atividade evolucionária. Temos no corpo, no sangue, no coração, na mente e no espírito elementos – Terra. Dessa constatação resulta a consciência de nossa profunda unidade e identificação com a Terra e com sua imensa biodiversidade [...]. Ter esquecido nossa união com a Terra foi o equívoco do racionalismo e do reducionismo científico em todas as suas formas de expressão. Ele gerou a ruptura com a Mãe. Deu origem ao antropocentrismo, na ilusão de que, pelo fato de pensarmos a Terra e podermos intervir em seus ciclos, podemos nos colocar sobre ela para dominá-la e para dispor dela a nosso bel-prazer (BOFF, 2009, p. 60 – 61).

A importância em nos conectarmos com a espiritualidade do corpo promove saúde e equilíbrio na essência que nos mantém, e é citada metaforicamente por Lowen:

Nós seres humanos, somos como árvores: temos uma extremidade enraizada no solo e outra estendendo-se para o céu. A altura que alcançamos depende da força do nosso sistema radicular. Arranque uma árvore do chão e suas folhas morrem; faça o mesmo com uma pessoa e a espiritualidade transforma-se numa abstração sem vida. (LOWEN, 1990, p.121)

Possuímos uma ligação umbilical com a natureza e na visão de Nogueira essa

¹²Quando se reconhece a futilidade do modo conceptual de pensar, a realidade é sentida como uma unidade pura. (CAPRA, 1989, p.83).

ligação profunda não é puro sentimento poético, mas conclusão de premissas científicas.

Se é verdade que o homem é o último e mais perfeito produto da evolução, segue-se que ele é ligado organicamente, não somente ao universo dos seres vivos, mas ao universo todo. Ninguém, melhor do que Teilhard de Chardin expressou esse dado científico. O homem é profundamente radicado no Universo. A ele está preso “por todas as fibras da matéria, mesmo as mais humildes”. Porque, “apesar de sua autonomia, nossa alma traz consigo a herança duma existência prodigiosamente elaborada antes dela, pelo conjunto de todas as energias terrestres”. De forma tal que, “através da matéria, é finalmente a história do mundo inteiro que se repercute em nós (NOGARE, 1990, p.231).

IMAGEM 03 - BROTAR



FONTE: MATTOS, (2015)

Do macro ao micro essa ligação acontece e está posta. Portanto, o ser humano não é só uma recapitulação da história do Cosmo no tempo, mas também uma miniatura da estrutura do Universo. Isso significa um estreito parentesco com a natureza.

O respeito mútuo e o reconhecimento estabelecem a harmonia que há muito vem se perdendo devido a exploração da terra e ao fato dos humanos sentirem-se superiores à vida não racional. Isso desequilibra todo um conjunto de vidas que se encontram dentro de um mesmo círculo fecundo. Pensando nessa ligação entre vidas, concordo com o pensamento do professor de yoga Molinero ao dizer que: “No momento em que nos interligamos na natureza, não existe separação entre mundos, não existe visível e invisível, já que o que se vê se substitui com o que sente.” (YOGAKRISNANDA, 1985, p.19).

De que modo descrever esse pertencimento existente com outras formas de vida no planeta, se não pela arte que captura a essência que nem palavras podem traduzir?

A imagem se revela e fala por si própria.

IMAGEM 04 - BROTAR



FONTE: MATTOS, (2015)

Essa experiência de que somos Terra constitui um dado original da humanidade desde a mais alta ancestralidade. Cada um precisa refazer essa experiência de fusão orgânica com a Terra, a fim de recuperar suas raízes e experimentar sua própria identidade radical (BOFF, 2009, p.63).

Ao buscar o eixo de identificação entre a experiência do *Brotar* com a Meditação Vipassana, notei que em ambas as vivências a temática abordava o corpo como possibilidade de encontro com o próprio *self* – a essência interior. O despertar da sensibilização corpórea obtida nas duas práticas possibilitaram refletir sobre o diálogo entre a mente e corpo experimentado no corpo. A atenção dada à respiração nessas vivências confluiu para liberação das tensões que, acumuladas, se dissolveram na presença do aqui e agora. Ambas passaram por processo de percepção das sensações de modo a observar no presente o efeito que causavam no físico e no psíquico. Se por um lado a performance tinha como base os gestos, movimentos, e expressões, em Vipassana o caminho era inverso, buscava-se a quietude do corpo e da mente em silêncio. Na medida em que consciência começa a perceber os efeitos criados pela mente, busca-se o processo reverso. Como numa capina, primeiro retira-se as ervas daninhas, limpando toda a terra para depois prepará-la para o plantio. Ao semear as sementes, toda atenção e cuidado deve ser observado a fim de não deixar que essas sementes se percam. Regar na medida e no tempo propício aumentam as chances de elas brotarem.

No momento em que *Brotar* foi gerada, a ancestralidade era o incentivo para buscar o resgate dessa ligação entre a unidade presente em todas as coisas vivas. Como numa roda cíclica, em movimento, a comunicação era transmitida pelos sentidos do corpo. E na medida em que as conexões permitiam entender os processos ali expressos, a percepção acerca do corpo mudava. A transformação, assim como na prática de *Vipassana*, acontecia de momento a momento, e pela observação direta a mente deixava de ganhar destaque para permitir o fluxo livre passar. O corpo deveria se manter estático pelo maior tempo possível a fim de observar as reações causadas pela mente enraizada. Já em *Brotar*, cada movimento expressado revelava uma parte do corpo em contato com a mente intuitiva.

O ser humano deve – ou deveria – ser capaz de ouvir suas próprias necessidades. A capacidade de ouvir, a natureza lhe deu. Mas, muitas e muitas vezes, seu ciclo natural de carga e descarga está inibido em sua

totalidade ou em fases isoladas. E tal inibição tem ecos na história de vida de cada um. (VOLPI, 2002, p. 56)

Somos mutáveis como as plantas e mudamos conforme as estações. Dias ensolarados e nublados fazem parte dessa trajetória na imensidão da vida. Observar, observar e observar cada movimento interior nos conecta com a essência existente em nós e em nosso entorno. Manifestar os anseios liberta, faz brotar.

Ao traçar na memória a trajetória de aprendizados acontecidos ao longo da vida, percebo que “sementes perduram gerações e tem sua importância”. Reconhecer sua morada corporal é permitir-se à entrega interior. Nessa integração o autoconhecimento desponta, cresce. E na medida em que você toma consciência de sua origem, floresce. Frutifica e segue seu curso nos ciclos da existência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegar nessa etapa do caminho é gratificar cada momento vivenciado nesses seis anos passados pela graduação. Relembrando momentos, transições diversas aconteceram, ciclos tiveram seu término dentro de um ciclo maior e cada movimento colaborou para construção da pessoa que hoje penso ser, reconhecer. Como me reconheço? Pelas experiências vivas, toda a dualidade presente nessa pulsação chamada vida permitiu compreender cada etapa de forma a entender que quando nos equilibramos por dentro nada nos tira do eixo no lado de fora.

Nessa incessante busca interior o corpo ansiava em ser descrito. Não com palavras, mas com ações que levassem a descarregar todo o peso acumulado por dentro e a transmutar o incomodo em algo leve, livre, solto. Na espontaneidade do gesto, a dança dos movimentos do corpo me pôs a refletir na expressividade do corpo dentro da educação e notar que sua importância é pouco abordada e valorizada no processo de aprendizagem dos educandos como forma de libertar e aproximá-los desse contato consigo mesmo nesse desabrochar que é conhecer-se. Pensando como educadora noto que a arte tem a capacidade de proporcionar a aproximação do corpo com a espiritualidade de maneira a possibilitar aos estudantes o contato com a essência interior impulsionando-os a encontrar e enxergar a beleza no existir.

Como uma grande *Teia da Vida* (Capra, 2006), nos colocamos em processo de percebermo-nos como parte de um Todo dentro da esfera planetária onde tudo está conectado e nada vive isoladamente. Dessa premissa, eis que a espiritualidade se fez assunto presente. E nessa junção e descoberta, a percepção corpo e mente se fez atenta, sutil, desesperadora, silenciosa, questionadora, mostrando que a dualidade e a impermanência estão no fluxo da vida e seguem, a todo instante, feito água que corre no rio.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V.L.P. Movimento Expressivo: A integração fisiopsíquica através do movimento. In: ZIMMERMANN, E. **Corpo e Individuação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. p. 31.

BARRO, M. **Terra e Fogo**. São Paulo: Ceri, 1990.

BOFF, L. **A opção-terra: a solução para a terra não cai do céu**. Rio de Janeiro: Record, 2009.

CAPRA, F. **O Tao da Física: uma exploração dos paralelos entre a física moderna e o misticismo oriental**. Lisboa, PT: Presença, 1989.

_____. **Teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 2006.

CHAUI, M. Merleau-Ponty: o que as artes ensinam à filosofia. In: HADDOCK-LOBO, Rafael (Org.). **Os filósofos e a arte**. Rio de Janeiro: Rocco, 2010. p. 277.

DOKHAMPA, G. **A lua no espelho: uma visão incomum da Prajna Paramita**. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2013.

GOENKA, S.N. A importância da auto-observação, **The Vipassana Newsletter; Dhamma Giri Editora**, 2000: 1.

GOVINDA, L.A. **Fundamentos do Misticismo Tibetano**. São Paulo: Pensamento, 1966.

GLUSBERG, J. **A Arte da Performance**. São Paulo: Perspectiva, 2013.

HART, W. **Meditação Vipassana: a arte de viver segundo S. N. GOENKA.** Rio de Janeiro: Dhamma Livros, 1987.

JUNG, Carl Gustav. **Tipos psicológicos.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

KELEMAN, S. **O corpo diz sua mente.** São Paulo : Summus, 1981.

LIGIERO, Z. **Performance e antropologia de Richard Schechner.** Rio de Janeiro; Mauad X, 2012. p. 49.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo.** São Paulo: Cultrix, 1990.

NETTO, J. T. **Hora de crescer interiormente: O mito de Hércules hoje.** São Paulo: Pensamento, 1988.

NOGARE, P. D. **Humanismos e anti-humanismos: introdução a antropologia filosófica.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1990.

TULKU, T. **Gestos de equilíbrio.** São Paulo: Pensamento, 1988.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal.** Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

YOGAKRISNANDA, Molinero. **Terralogia: ecologia mágica.** São Paulo: Mandala, 1991.

ZIMMERMANN, E. Individuação em contato com o corpo simbólico. In: _____. **Corpo e Individuação.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. p. 163 – 169.

ZUMTHOR, Paul. **Performance, recepção, leitura.** São Pualo: Cosac Naify, 2007.